



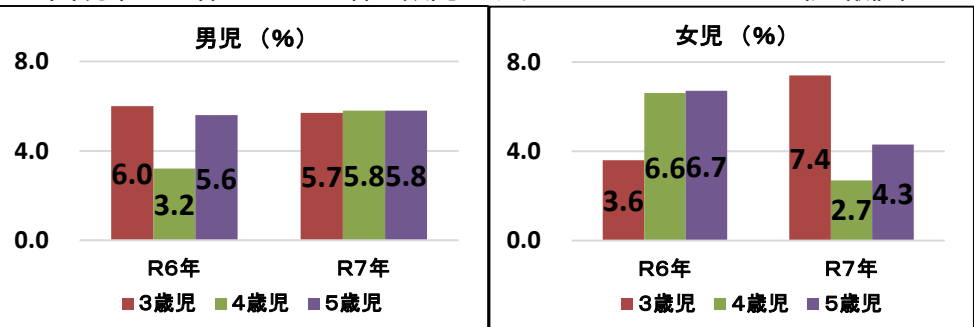
ぱくぱく

令和7年8月号
No.17

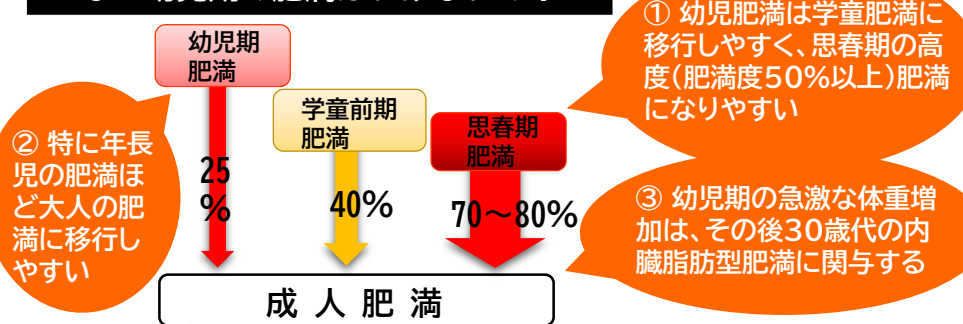


～発育調査を実施しました～

健やかな成長と将来の生活習慣病予防を目的に市内保育施設の園児を対象に発育調査を行いました。肥満度+15%以上の「肥満」と判定される出現率は全体でみると増加傾向です。(速報値)



なぜ幼児期の肥満はいけなの？



2型糖尿病、脂質異常症、高血圧など生活習慣病の原因になる
動脈硬化をすすめ、将来的に心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクを高める

母子健康手帳の身長体重曲線、成長曲線を活用しましょう



どうやって予防したらいいの？

幼児期の今、良い生活習慣を身につける



- 食事： バランスよく適量をよくかんで
- 運動： 一日1時間以上は動く、おうちのお手伝いもおすすめ
- 電子メディア： 接触時間、内容を見直して、大人主体のルール決め
- 睡眠： 睡眠の良い質と時間の確保

わかば保育園 園庭で野菜の収穫

『きゅうりが生まれたよ！』



春、年長児がサークルタイムで“育てたい野菜”を決めました。今年は『グリーンピース』『パプリカ』『お米』にも初挑戦しました。
野菜の苗を優しく植えて、当番が、毎日水やりをします。

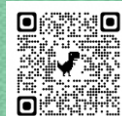
クラスに食べられないように、畑の見張り役『てるてるレンジャー』も作りました。一番に収穫したのは、きゅうりの赤ちゃん。見つけた友達は大喜び！『ぼくのきゅうり、生まれたよ～』と皆に見せてくれました。収穫した野菜は保育園の給食で、おいしくいただいています。



畑を守る
☆てるてる
レンジャー☆

発行：見附市教育委員会こども課
こども家庭センター
0258-62-1700

食育だより
ぱくぱく



みつけ食育
応援サイト

